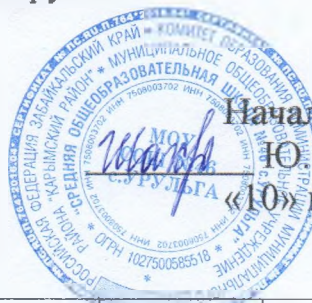


**Примерное двухнедельное меню в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
для детей 7-11 лет МОУ СОШ №46 с.Урульга**



Утверждаю:
Начальник лагеря
Ю.С.Шахурова
«10» марта 2025г.

№реп.	1 день	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калор-сть
			грамм	грамм	грамм	грамм	ккал.
54-27К		Каша манная молочная с маслом	150	7,4	8,4	17,5	120
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
		Сыр	40	5,1	9,0	25,3	148
		Фрукты свежие	100	3,8	0,2	7,5	138
		Хлеб	30	2,1	0,9	15,5	75
			500	18,6	18,5	80,8	537
		Обед					
54-23		Салат из св. овощей	60	3,9	0,1	1,9	11
54-2С		Борщ со свежей капустой	200	2,8	5,2	13,1	106
54-6Г		Рис отварной	150	4,8	12,0	47,6	336
54-8М		Ёжики мясные	90	11,0	5,9	20,4	161
54-1ХН		Компот	180	0,4	0	14,8	116
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
			740	25	24,1	113,3	805
		ИТОГО	1240	43,6	42,6	194,1	1342
	2 день	Завтрак					
54-25К		Каша рисовая молочная	150	11,18	9,8	26	118
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15,0	56
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	209
		Сыр	35	4,7	6,9	7,3	123
		Хлеб пшеничный	35	2,1	0,9	15,5	75
			500	18,58	18	73,6	581
		Обед					
54-33		Салат из св. овощей	60	1,1	0,2	13,8	24
54-8С		Суп гороховый с мясом	200	6,2	5,6	22,3	167
54-11Г		Картофельное пюре	150	4,2	10,0	29,0	252
54-5Р		Рыба горбуша	90	11,8	7,3	0	152
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
54-2ХН		Кисель	180	0	0	26,0	106
			740	25,4	24	106,6	776
		ИТОГО	1240	43,98	42	180,2	1357
	3 день	Завтрак					
54-1Т		Суп молочный с вермишелью	200	8,1	9,2	26,8	198
		Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	15,5	118
54-2ГН		Чай с сахаром с лимоном	180	4,7	5,0	31,8	187
		Фрукты	100	1,5	4,5	9,2	44
			510	18,1	19,1	83,3	547

		Обед					
54-23		Салат из св. овощей	60	0,7	0,1	1,9	114
54-1С		Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200	2,3	4,3	10,0	188
54-1Г		Макароны отварные	150	6,8	12,2	45,6	136
54-4М		Котлета мясная	90	11,4	8,2	11,3	215,5
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
54-8ХН		Сок натуральный яблочный	180	1,0	0,0	31,2	88
			740	24,3	25,7	115,5	816,5
		ИТОГО	1250	42,4	44,8	198,8	1363,5
	4 день	Завтрак					
		Круассан	50	11,48	6,7	34,1	196
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
54-24К		Каша пшенная	150	4,0	4,2	6,2	123
		Фрукты свежие	100	1,4	7,3	12,3	64,8
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15,2	56
			510	19,18	19,1	83,3	514,8
		Обед					
54-33		Салат из св.овощей	60	1,1	0,2	13,8	24
54-4С		Рассольник с мясом со сметаной	200	2,5	2,5	14,5	155
54-4Г		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,3	10,5	43,3	260,3
54-2М		Гуляш из говядины	90	8,8	12,3	3,9	197,3
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
54-1ХН		Компот	180	0,2	0,2	26,8	110
			740	24	26,6	117,8	821,6
		ИТОГО	1250	43,18	45,7	201,1	1336,4
	5 день	Завтрак					
		Бутерброд с сыром	80	4,7	7,9	27,3	123,7
54-21К		Каша ячневая молочная	150	4,6	1,8	29,0	204
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15,0	56
		Фрукты свежие	100	8,4	9,3	10,3	147,1
			510	17,9	19	81,6	530,8
		Обед					
54-23		Салат из св. овощей	60	0,7	10,1	11,9	14,92
54-7С		Суп куриный с вермишелью	200	2,5	6,8	23,6	272
54-11М		Плов из говядины	200	8,6	4,2	21,4	290
54-2ХН		Кисель	180	10,2	3,2	45,4	170,1
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
			700	24,1	25,2	117,8	822,02
		ИТОГО	1210	42	44,2	199,4	1352,82
	6 день	Завтрак					
54-23К		Каша пшеничная молочная	150	6,0	8,2	3,2	38,7
		Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	10,6	151
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75

		Булочка	80	7,2	1,3	17,29	197
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
		Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38
			550	16,31	18,9	69,09	555,7
		Обед					
54-53		Салат из св. овощей	60	1,1	0,2	13,8	114,1
54-12С		Суп рисовый рыбный	200	2,6	5,3	14,3	86
54-11Г		Картофельное пюре	150	5,4	20,2	40,4	226
54-2М		Гуляш	90	11,0	0,9	0,4	211
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
		Сок	180	2,4	0,2	26,4	110
			740	24,6	27,7	110,8	822,1
		ИТОГО	1290	40,91	46,6	179,89	1377,8
	7 день	Завтрак					
54-19К		Суп молочный с вермишелью	200	10,18	16,7	1,9	184
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
54-21ГН		Какао с молоком	180	4,7	1,5	31,8	180,4
		Фрукты	100	2,2	0,6	31,5	144
			510	19,18	19,7	80,7	583,4
		Обед					
54-53		Овощи свежие (салат)	60	4,7	3,1	11,9	14
54-8С		Суп гороховый с тушенкой	200	2,3	2,8	16,3	100
54-6Г		Рис отварной	150	3,4	0,6	8,9	218
54-8М		Тефтели из говядины	90	9,2	18,1	20	190
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
54-1ХН		Компот	180	2,4	0	28,0	116,98
			740	24,1	25,5	100,6	713,98
		ИТОГО	1250	43,28	45,2	181,3	1297,38
	8 день	Завтрак					
54-27К		Каша манная молочная с маслом	150	9,98	10,2	15,5	247
		Сыр	40	4,7	6,9	7,3	123
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	29,8	47,1
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
			500	17,38	18,4	83,1	548,1
		Обед					
54-53		Овощи свежие	60	1,1	0,2	13,8	24
54-8С		Суп мясной с гречками	200	6,2	5,5	6,0	142,7
54-21М		Курица запеченная	90	5,9	9,2	8,6	150
54-1Г		Макароны отварные	150	10,6	10,4	46,8	133
54-8ХН		Сок натуральный	180	1,0	0	25,4	210
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
			740	26,9	26,2	116,1	734,7
		ИТОГО	1240	44,28	44,6	199,2	1282,8
	9 день	Завтрак					
54-16К		Каша «Дружба»	150	7,76	12,4	35,2	280
		Хлеб пшеничный	30	2,1	0,9	15,5	75
		Булочка	80	5,1	4,6	0,3	113,1

		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
		Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	60
			540	16,06	18,1	74,1	584,1
		Обед					
54-5З		Овощи	60	0,7	5,1	11,9	14
54-2С		Борщ со свежей капустой с мясом со сметаной	200	6	2,5	10,2	131
54-6Г		Рис отварной	150	3,6	0,4	50	210
54-4М		Котлета мясная	90	10,6	18,2	0	213
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
54-1ХН		Компот	180	0,2	0,2	27,2	110
			740	23,2	27,3	114,8	753
		ИТОГО	1280	39,26	45,4	188,9	1337,1
	10 день	Завтрак					
		Бутерброд с повидлом	80	8,4	10,3	11,6	249
54-21К		Каша ячневая молочная с маслом	150	10,0	2,3	47,2	213
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
		Фрукты	100	0,8	5,2	7,5	38
			510	19,4	17,8	81,3	556
		Обед					
54-7З		Овощи свежие	60	4,1	0,2	13,8	24
54-12С		Суп рисовый с сайрой	200	2,6	5,3	34,3	116
54-11Г		Картофельное пюре	150	5,0	9,2	21,4	188
54-5Р		Рыба/горбуша	90	9,18	11,72	13,59	291,1
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
54-2ХН		Кисель	180	1,5	0	2,15	106
			740	24,48	27,32	100,74	800,1
		ИТОГО	1250	43,88	45,12	182,04	1356,1
	11 день	Завтрак					
54-1Т		Каша манная молочная с маслом	200	14,8	11,2	15,5	220
		сыр	30	2,1	0,9	7,3	108
		Хлеб пшеничный	35	1,1	9,0	15,5	75
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15	56
		Фрукты	100	0,8	0,2	27,5	138
			545	19	19,3	80,8	597
		Обед					
54-2З		Салат из св. овощей	60	0,7	0,1	1,9	90
54-1С		Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	200	2,3	4,3	10,0	84,8
54-1Г		Макароны отварные	150	6,8	8,5	45,6	252
54-21М		Котлета куриная	90	14,0	11,9	9,36	144,9
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
54-1ХН		Компот	180	0,4	0,0	19,0	104,4

			740	26,3	25,7	101,36	751,1
		ИТОГО	1285	45,3	45	182,16	1348,1
	12 ден ь	Завтрак					
54-25К		Каша рисовая молочная	150	11,18	9,8	26	118
54-2ГН		Чай с сахаром	180	0,2	0	15,0	56
		Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	209
		Сыр	35	4,7	6,9	7,3	123
		Хлеб пшеничный	35	2,1	0,9	15,5	75
			500	18,58	18	73,6	581
		Обед					
54-33		Салат из св. овощей	60	1,1	0,2	1,8	24
54-8С		Суп гороховый с мясом	200	6,2	5,6	68,3	167
54-11Г		Картофельное пюре	150	4,2	10,0	29,0	252
54-4М		Котлета мясная	90	11,8	7,3	0	152
		Хлеб пшеничный	60	2,1	0,9	15,5	75
54-2ХН		Кисель	180	0	0	2,15	106
			740	25,4	24	116,75	776
		ИТОГО	1240	43,98	42	190,35	1357